

# Stichpunkte Trainerfortbildung 10.09.2017

Guido Fratzke [guido.fratzke@hamburger-tennisverband.de](mailto:guido.fratzke@hamburger-tennisverband.de)

Verbandstrainer/Honorartrainer DTB

**Das Niemandsland** (liegt zwischen Grundlinie und T-Linie) ist ein wichtiger Bestandteil des modernen Spiels! Wer diese Region beherrscht hat enorme Vorteile.

## Mögliche Lösungen und diesem Bereich:

- Winner auf hohe Bälle
- Angriffsbälle bei tiefen Treffpunkten
- Topspin Volley bei hohen Bällen
- Volleys
- Halbvolley
- Stopp Bälle

## Übungen aus dem Spiel:

- schlagen vor der Linie
- Bälle in verschiedenen Bereichen zählen
- Punkte ohne Volley
- Zonenspiel
- Zentrum
- Punkte im Vorwärtslaufen
- Punkte im Zurückgehen
- Lob erlaufen, Gegenspieler rückt auf
- Aufschlag, Markierung berühren
- Angriff auf flache Bälle 1:2
- Slice in kurze Zonen, dann frei
- TP Volley
- Winner Longline auf hohen Ball + ausspielen
- Slice kurz cross+ausspielen
- Kurz cross + longline Angriff
- Inside out, aufrücken + ausspielen
- Ball aus vollem Lauf longline, danach ausspielen
- Schmetterball, annehmen im Feld
- langer Ball durch die Mitte aus dem Lauf, Halbvolley annehmen
- longline , dann Halbvolley annehmen
- Angriff in offene Ecke, dann Slice, Spieler rückt nach
- spanisches Einzel
- Aufschlag, spielen vor der Linie

## Drill Übungen:

- TP Volley, evtl im Wechsel
- Angriff-Volley
- Angriff, Linie berühren
- Winner – Volley
- Leiter tiefer Volley, evtl zweiter Volley
- Winkel 2x + longline Angriff
- 2x Winkel + Volley
- TP Volley, tiefer Volley, Volley
- Volley Leiter/Hürden
- Leiter/Hürden quer, VH, RH oder im Wechsel
- nur Halbvolley
- kurze Bälle nach Tappings